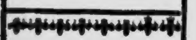
3

1
2
3

2	3
5	6

Coll. Chagnon



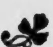


Hygiène de la Première Enfance



Notions élémentaires présentées aux mères de famille par l'OEUVRE DE LA GOUTTE DE LAIT, de Montreal, fondée par . . . .

LA PATRIE





"LA PATRIE" aux Mamans

Mamans,

C'est à vous que nous dédions cette petite broch[illegible]e qui n'a d'autre prétention que celle de vous être [illegible]e.

En la feuilletant, vous y trouverez, brièvement présentées, des indications qui, si vous les suivez, vous épargneront bien des inquiétudes, bien des veilles, à vous même et à votre famille, d'irrémediables chagrins.

Ces indications, fruit de longues années d'expérience d'hommes de savoir, LA PATRIE vous les offre, sincèrement émue qu'elle est de l'effroyable hécatombe de nos pauvres bébés dont la mort, tous les ans, mystérieusement emporte des milliers ne laissant dans le berceau tout blanc qu'un vide qui épouvante.

Mamans ! Mamans ! Ce n'es[illegible]out de **"vouloir"** *il faut encore* **savoir soigner so[illegible]nt.**

LA PATRIE sait bien que vous le voulez toutes, c'est pourquoi, initiatrice de ce qu'on pourrait appeler "un sentiment de compassion populaire" elle vous envoie ce très modeste guide en vous priant de l'accepter comme elle vous l'offre, c'est-à-dire de tout son cœur.

Pour l'Œuvre de la Goute de Lait,

LA PATRIE.

HYGIENE DE LA PREMIERE ENFANCE.

Notions élémentaires présentées aux mères de famille par l'OEUVRE DE LA GOUTTE DE LAIT, de Montreal,

FONDÉE PAR

LA PATRIE

Si l'hygiène de la première enfance était connue de toutes les mères, il mourrait la moitié moins d'enfants !

Alimentation.—Le lait maternel est l'aliment de choix pour les bébés pendant les neuf ou douze premiers mois. Toutes les mères doivent nourrir leurs enfants, à moins que, pour des raisons de santé, ce *devoir* leur soit défendu par le médecin.

Quelques mères ne fournissent pas assez de lait pour le besoin du nourrisson, il suffit alors, d'ajouter un peu de lait de vache après chaque tétée, c'est ce qui constitue l'allaitement mixte.

L'enfant doit être mis au sein régulièrement ; il ne faut donner qu'un *seul* sein à chaque tétée qui ne doit pas durer plus de quinze à vingt minutes.

Le tableau suivant indiquera aux mères la manière de nourrir leurs bébés d'après leur âge :

Age.	Intervalle entre les repas.	Nombre de tètées par 24 hrs.	Nombre de tètées pendant la nuit
de 0 à 4 semaines	toutes les 2 hrs.	10	1
" 4 à 6 "	" " 2 "	9	1
" 6 à 8 "	" " 2½ "	8	1
" 2 à 4 mois	" " 2½ "	7	0
" 4 à 10 "	" " 3 "	6	0
" 10à 12 "	" " 3 "	5	0

La journée du bébé commence à 6 hrs. du matin pour finir à 10 hrs. du soir.

Il faut réveiller l'enfant qui dort lorsqu'arrive le moment de le faire boire, sinon l'enfant dormira tout le jour et passera sa nuit à demander à manger.

Il ne faut *jamais* mettre l'enfant au sein plus que toutes les deux heures, autrement on le rendrait malade en surchargeant son estomac.

Pour connaîts si un enfant reçoit assez de lait du sein de sa mère il faut le peser régulièrement au moins une fois par semaine.

L'ENFANT BIEN NOURRI AUGMENTE DE POIDS CHAQUE JOUR DANS LES PROPORTIONS SUIVANTES :

De la naissance au cinquième mois : $^{2}/_{3}$ d'once à 1 once par jour.

Du cinquième mois au douzième mois : $^{1}/_{3}$ d'once à $^{2}/_{3}$ d'once par jour.

Lorsqu'un enfant pleure il ne faut pas toujours croire que c'est la faim qui le tourmente et le mettre au sein immédiatement. Nous voyons malheureusement trop souvent de ces enfants suspendus aux seins maternels des journées et des nuits entières. On les appelle des bébés "*cruels.*" Mon enfant *dévore* toujours nous disent les mères !

Souvenez-vous qu'il ne faut jamais mettre un enfant au sein que toutes les deux heures !

Dès que le bébé pleure, voyez :

1° S'il est l'heure de son repas ;

2° S'il n'est pas souillé ;

3° S'il n'a pas les pieds froids ;

4° S'il n'y a pas une épingle qui le pique quelque part ; puis voyez

5° si le bébé n'est pas constipé et par conséquent souffrant de coliques.

L'enfant a donc bien souvent des raisons de pleurer, cependant la majorité des mères croient que la faim est toujours la cause de ses cris et elles le bourrent de leur lait en conséquence.

L'indigestion en premier lieu, puis la diarrhée avec amaigrissement progressif en résultent fatalement.

Lorsque toutes les raisons énumérées ci-dessus n'existent pas, et que l'enfant pleure souvent sans

augmenter de poids, il faut en accuser une insuffisance de lait. Que faire alors ? La mère ne donnant pas assez de lait faut-il sevrer son enfant ?

Assurément non !

Faut-il lui donner des bouillies, des pommes de terre, etc ? Non, mille fois non !

Nous l'avons déjà dit plus haut, et nous nous plaisons à le répéter, il faut alors encourager la mère à donner le sein quand même et après chaque tétée lui faire ajouter un peu de lait stérélisé. Le médecin de famille pourra toujours déterminer approximativement la quantité de lait à donner dans ces allaitements mixtes.

Dans certains cas, peu nombreux heureusement, le nourrisson ne peut digérer le lait de sa mère, l'analyse de ce lait révèle certaines particularités dans sa composition qui le rendent indigeste. Il vaut mieux alors recourrir à l'alimentation artificielle.

Alimentation artificielle. — Lorsqu'une mère ne peut pas nourrir son enfant, il est de son devoir de lui donner du lait de vache, l'aliment de choix après le lait maternel.

Il existe un grand nombre de produits alimentaires qui se vendent pour remplacer le lait de vache pour l'élevage des enfants. Le meilleur de ces aliments ne vaut pas un *bon* lait de vache et souvent est la cause de maladies des intestins et des os chez les nourrissons.

Nous mettons les mères en garde contre ces aliments artificiels vantés et annoncés par les manufacturiers.

Le tableau ci-dessous donne une moyenne approximative pour le nombre des repas des 24 hrs. et la quantité de lait à donner à chaque repas :

Age.	Intervalle entre les repas.	Nombre de repas dans les 24 hrs.	Nombre de repas pendant la nuit.	Quantité de lait à chaque repas.
1 semaine.	2 heures.	10	1	1 once.
2 "	2 "	10	1	1½ "
4 "	2 "	9	1	2½ "
6 "	2½ "	8	1	3 "
8 "	2½ "	8	1	3¼ "
3 mois	2½ "	7	0	4 "
4 "	2½ "	7	0	4½ "
5 "	3 "	6	0	5½ "
6 "	3 "	6	0	5¾ "
7 "	3 "	6	0	6¼ "
8 "	3 "	6	0	7 "
9 "	3 "	6	0	7 "
10 "	3 "	5	0	8½ "
11 "	3 "	5	0	8¾ "
12 "	3 "	5	0	9 "

Ces chiffres ne sont qu'approximatifs et il faut se rappeler qu'un gros bébé doit recevoir plus de lait qu'un petit bébé d'âge égal.

Le lait doit être coupé pendant les premiers mois avec de l'eau bouillie dans les proportions suivantes :

Pendant la première semaine, mettre une partie de lait pour deux parties d'eau bouillie.

A partir de la deuxième semaine, jusqu'au troisième mois, couper le lait de moitié.

Dès le troisième mois jusqu'au sixième mois, mettre trois parties de lait pour une partie d'eau bouillie.

Au sixième mois l'enfant peut prendre le lait pur sans coupage.

Le passage d'un lait faible à un autre plus fort doit

se faire avec prudence, et il vaut mieux continuer encore quelque temps avec un lait faible si l'enfant semble avoir quelque difficulté à digérer le nouveau lait.

Il est facile de se procurer chez les pharmaciens tout ce qu'il faut (le stérélisateur, les bouteilles, les bouchons et les tétines) pour la préparation du lait stérélisé au prix de deux dollars environ.

Que les mères se fassent un devoir de suivre les règles données plus haut en ce qui regarde le nombre des repas et la quantité de lait pour chaque repas, qu'elles s'assurent de la bonne qualité du lait qu'elles achètent avant de le stéréliser et un plein succès couronnera leurs efforts.

Un lait déjà vieux de 24, 36, et 72 heures comme la majorité du lait vendu à Montréal, est un poison pour les nourrissons et la stérélisation la plus attentive ne saurait le rendre propre à les nourrir.

LES BOUTEILLES DE LAIT, IMMÉDIATEMENT APRÈS LA STÉRILISATION, DOIVENT ÊTRE MISES SUR LA GLACE, OU AU MOINS DANS DE L'EAU FROIDE AFIN QUE LE LAIT SE CONSERVE BON PENDANT LES 24 HEURES.

Lorsqu'arrive le moment du repas pour le bébé il suffit de réchauffer une de ces bouteilles dans de l'eau tiède et d'y adapter une tétine en caoutchouc.

Troubles de la digestion.—L'enfant qui prend régulièrement le sein maternel ou sa bouteille de lait doit bien digérer, ne pas présenter de vomissements et avoir une ou deux selles par jour.

Survient-il des vomissements souvent répétés, de la constipation opiniâtre, ou une diarrhée qui persiste, ne vous attardez pas, mères de familles, à médicamenter vous-même votre enfant, appelez de suite votre médecin et il aura vite trouvé la cause de tous les accidents. Nous ne

cesserons de répéter que des bébés "*çà se soigne*" tout comme des adultes et les médecins seuls ont la science nécessaire pour appliquer un bon traitement.

Sevrage.—Il ne faut pas sevrer un enfant trop brusquement. Il est préférable de passer graduellement d'un mode d'alimentation à un autre et de ne pas priver un enfant du sein maternel dans l'espace de 24 heures. Il suffit de retrancher une tétée, puis une autre après quelques jours et ainsi de suite progressivement jusqu'à la fin. Le sevrage doit se faire entre le neuvième et douzième mois.

Toillette des enfants.—Il est bon de baigner un enfant tous les matins. Cette toilette ne doit pas être faite dans une chambre froide, et encore moins au milieu d'un courant d'air froid. Lavez l'enfant sur vos genoux avec savon et eau tiède, en donnant beaucoup de soins à la figure et à la tête, puis plongez le quelques minutes dans un bain tiède. Pour les mères qui possèdent un thermomètre à bain, il suffit de savoir que la température de l'eau doit varier de 98° à 90° Farenheit pour les premiers douze mois.

Nous mettons les mères en garde contre l'habitude de plonger l'enfant dans de l'eau froide sous prétexte de prévenir les refroidissements, rhumes, etc. Il ne faut pas, au cours de la toilette oublier de laver l'intérieur de la bouche, ainsi que le dessus de la tête. L'eczéma du cuir chevelu, "*le chapeau*" n'est que le résultat de la malpropreté.

La suce, en caoutchouc ou autre, ne doit pas être tolérée, en outre c'est là une mauvaise habitude qui défigure un bébé, il peut en résulter, à la suite des souil-

lures de cette suce, des accidents tels que des inflammations de la bouche ou de la diarrhée, etc.

Vêtements.—Les petits enfants se refroidissent très facilement et très vite, il faut donc, de toute nécessité, les tenir chaudement habillés. Mettez-leur une chemise de flanelle ou une chemise de laine tricotée, sur la peau. Evitez de trop serrer les langes afin de permettre à l'enfant d'exercer ses petits membres. Ayez soin de fixer les langes, jupes, etc., aux épaules de l'enfant par des bretelles et non autour de sa poitrine comme on le fait trop souvent au risque de l'étouffer.

Après trois semaines, le bébé n'a plus besoin de porter la bande de flanelle dont les mères entourent son petit corps.

Il est mauvais de laisser à nu les jambes d'un petit enfant, il faut absolument lui faire porter des bas assez longs pour lui couvrir les jambes en entier et éviter ainsi une grande cause de refroidissements.

Sorties.—Les enfants doivent sortir tous les jours lorsque la température le permet. Le milieu du jour est le meilleur temps ; mais il faut avoir soin de protéger l'enfant contre les ardeurs du soleil. Pendant l'hiver, il faut les vêtir chaudement et ne pas sortir les enfants âgés de quelques mois à peine.



